Dětská skupina

JEDNIČKA

PLÁN PÉČE A VÝCHOVY

POHYB
každý den s radostí

ZDRAVÍ
pevné tělo, šťastná mysl

ODVAHA
zkoušíme nové věci

TÝM
spolupracujeme a podporujeme se

RADOST
z pohybu, hry a přátelství

PODPORUJEME | ZDRAVÝ ROZVOJ | DĚTI HRAVĚ | PŘIROZENĚ | A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDN1ČKA

U nás může být každé dítě samo sebou.

Je to v pořádku

- Dělat chyby.
- Učit se novým věcem.
- Někdy něco nezvládnout napoprvé.
- Požádat o pomoc.
- Mít občas těžký den.
- Zkoušet to znovu.
- Být sám sebou.
- Potřebovat více času.
- Mít vlastní tempo.
- Mít radost z malých pokroků.

- Každé dítě je jedinečné.
- Každé dítě se učí jinak.
- Každé dítě si zaslouží podporu.

Dětská skupina

JEDNIČKA

PLÁN VÝCHOVY A PÉČE

„Učíme se v pohybu“

V plánu výchovy s názvem **„Učíme se v pohybu“** jsou zařazeny prvky **integrované tematické výuky.**
Celoroční téma, které je rozčleněno do měsíčních a týdenních podtémat a konkrétních denních aktivit, poukazuje na provázanost dějů a věcí kolem nás, které jsou již děti schopny chápat.

Pravidelným pohybem se děti zdravě fyzicky vyvíjí.
U dítěte se neustále rozšiřují obzory, nová místa k objevování, nové zkušenosti, a tak se rozvíjí jeho inteligence.

Děti milují pohyb a sport,
protože mnohem lépe navazují kontakty s ostatními, je podporována přirozená soutěživost a spolupráce.

Proto naše motto zní:

„Pohyb pro zdravé, chytré a šťastné děti.“



Měsíc	Téma	Týdenní podtémata
Září	Podzim klepe na vrátka	1. Ahoj školko – seznámení s prostředím 2. Poznávám kamarády – popis, seznamování 3. Když ovoce dozrává 4. Sportem ku zdraví – sporty
Říjen		1. Podzim 2. Když jsem nemocný, osobní hygiena, časové pojmy (ráno,..) 3. Na zahrádce u dědy- zelenina 4. Svět barev, tvarů a materiálů 5. Tradice a zvyky – hody, vinobraní, vynášení moreny, dušičky
Listopad		1. Moje tělo, smysly a zdravá výživa 2. Usměvavý les – plody, stromy, houby 3. Čím se lišíme? Handicapy u lidí 4. Adventní čas – tradice
Prosinec	Zimní svět	1. Mikulášská nadílka – tradice 2. Dopis Ježíškovi – výroba dárečku 3. Vánoční cinkání – koledy
Leden		1. Královna zima - znaky zimy 2. Povolání 3. Zvířátka v zimě a péče o ně 4. Roční období a přírodní živly 5. Domácí mazlíček
Únor		1. Za sedmero horami – cestování, světadíly, státy 2. Masopustní karneval 3. Vesmír 4. Cesta do pravěku
Březen	Vítej jaro	1. Ze života hmyzu 2. Z pohádky do pohádky – týden knih 3. Zázračná voda – skupenství, koloběh vody 4. Velikonoce
Duben		1. Jaro v přírodě 2. Kdo nám v nouzi pomůže? Policie, hasiči, záchranáři 3. Zvířátka na statku, mláďátka 4. Den Země
Květen		1. Čáry máry pod kočáry 2. Moje rodina – maminka má svátek 3. V hlavě - emoce 4. Dopravní prostředky 5. Mořský svět
Červen	Sluníčko se usmívá	1. Indiánská pohádka 2. Námořníci na palubu 3. Zvířátka v Zoo 4. Hurá na prázdniny

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTI HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDNIČKA

AKTIVITY

V DĚTSKÉ SKUPINĚ JEDNIČKA

Aktivity v Dětské skupině Jednička vychází ze základních znaků programu.
Jsou voleny dle schopností každého dítěte s ohledem na jejich věk a individualitu.
Klademe důraz na všestranný rozvoj se zvláštním zaměřením na pohybovou průpravu.
Aktivity vychází z celoročního plánu výchovné činnosti, viz tabulka 1.

1. POHYBOVÉ

Pro pohybové aktivity jsou denně vyčleněny sportovní bloky.
Konkrétní sportovní náplň je vytvořena dle věku dětí.

2. ESTETICKÉ

Podle tematického okruhu jsou voleny výtvarné, tvořivé a hudební aktivity. Pečovatelky seznamují děti s různými materiály, psacími a výtvarnými potřebami podporující rozvoj jemné motoriky. Písničky a básničky jsou doprovázeny hudebním doprovodem (flétna, keyboard, kytara) ze strany pečovatelek a různých rytmizačních hudebních nástrojů ze strany dětí.

3. ROZUMOVÉ A POZNÁVACÍ

Během každodenní náplně je naším cílem propojit učení s pohybem. Děti jsou při sportovních aktivitách vedeny k naplnění stanovených výchovně-vzdělávacích cílů.
Zábavnou formou si děti hrají s písmenky, barvami, čísly atd. aniž by si uvědomovaly, že se učí.
Hlavní metodou je hra.
Zařazeny jsou aktivity v anglickém jazyce.

A B C
1 2 3

4. EKOLOGICKÉ

Děti jsou vedeny k ochraně životního prostředí – třídění odpadu, zamezení plýtvání vodou atd.



PODPORUJEME | ZDRAVÝ ROZVOJ | DĚTI HRAVĚ | PŘIROZENĚ | A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDNIČKA

POHYB JAKO PROSTŘEDEK VÝCHOVY

Učíme se v pohybu

Pohyb je pro dítě prostředkem k prvnímu učení, seznamování se se sebou samým, se svým okolím, k získávání prvních dovedností a zkušeností. Pohybem každý jednotlivec navazuje komunikaci. Jedná se o jeden z prostředků vzájemného pomáhání si, soupeření, sebehodnocení nebo získávání sebevědomí.

Pohyb je jednou ze základních biologických potřeb. Důležitost pohybové průpravy dětí v současnosti ještě roste spolu s tím, jak dostupný je i pro takto malé děti virtuální svět. Formou her a přiměřeně zvolených cvičení klademe důraz na motorickou stimulaci a budujeme u dětí pozitivní vztah ke sportu již od raného dětství.

Pohybem trávíme několik hodin denně, a to jak ve vnitřních prostorách, tak na čerstvém vzduchu. Je prokázáno, že děti, které si často hrají venku, jsou méně nemocné, mají rozvinutější představivost a dokáží se lépe a déle soustředit.

Pedagogický tým a prostory Dětské skupiny Jednička umožňují plnohodnotné zázemí pro výchovu a péči o děti od 2 let do zahájení školní docházky.



KAŽDODENNÍ POHYB

- ve vnitřních i venkovních prostorách
- rozvoj hrubé i jemné motoriky
- podpora zdravého životního stylu

POBYT VENKU

- posiluje imunitu
- rozvíjí představivost
- podporuje soustředění a psychickou pohodu

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

- gymnastika
- atletika
- míčové hry
- jóga
- tenis
- plavání
- bruslení

ZÁKLADNÍ ZNAKY NAŠÍ DS

- Sportovní a pohybová průprava
- Rozvoj sebeobsluhy, samostatnost, správný rozvoj řeči, osvojení správných hygienických návyků
- Individuální přístup k dětem
- Zařazení cizího jazyka (angličtina a francouzština hrou)
- Rozvoj tvořivosti, komunikativnosti a vlastní aktivity dítěte
- Výchovný tým tvoří ženy i muži

NAŠÍM CÍLEM JE

- Vychovávat děti, které mají pozitivní vztah k pohybu, přírodě a zdravému životnímu stylu.
- Děti, které dokážou spolupracovat, komunikovat, respektovat druhé a nacházet různé způsoby řešení situací a sporů.
- Děti se zájmem o okolní svět, které si věří, mají radost z objevování a jsou připravené na život.

Pohybem k poznání, hrou k dovednostem.

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTI HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDN1ČKA

POPRVÉ DO ŠKOLKY

Než přijde první školkový den

Nástup do mateřské školy není jen změnou prostředí.
Je to období, kdy se dítě postupně stává „školkovým dítětem".
Mnoho věcí můžete ovlivnit už během léta.

1



Mluvte o školce

Povídejte si o tom, co dítě čeká a na co se může těšit.

2



Zapojte dítě do příprav

Nechte dítě podílet se na výběru věcí do školky.

3



Přibližte domácí režim

Pravidelný rytmus dne pomáhá dítěti cítit se jistěji.

4



Podporujte kontakt s dětmi

Společné hry pomáhají dítěti zvykat si na život ve skupině.

5



Budujte důvěru k paní učitelce

Mluvte o ní jako o člověku, který pomůže a podpoří.

6



Přijměte všechny dětské pocity

Dítě se může těšit i bát zároveň. Obojí je v pořádku.

7



Trénujte krátká odloučení

Dítě získává zkušenost, že se rodič vždy vrací.

8



Ujistěte dítě, že o vás nepřijde

Váš vztah zůstává stejný i po nástupu do školky.

9



Nikdy dítě školkou nestrašte

Školka by měla být spojována s bezpečím, ne s trestem.

Dítě nepotřebuje být na školku dokonale připravené.
Potřebuje vědět, že na tuto změnu není samo.

jednicka.cz

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTI HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina

JEDNIČKA

CÍL PLÁNU VÝCHOVY A PÉČE

Každé dítě. Každý den. Každý krok vpřed.

Rozvíjet samostatné a zdravě sebevědomé děti cestou přirozené výchovy. Připravit děti do života, pěstovat porozumění, přátelství a cit nejen v sobě samému.



Vést děti, aby se naučily základním činnostem a dovednostem, odpovídající danému věku, a to pro ně zábavnou formou. Zároveň jim poskytneme prostor pro spontánní zábavu, při zajištění odpovídající bezpečnosti.







Naší snahou je rozvíjet dítě, podporovat jeho učení a poznávání světa, jehož je součástí.

Každé dítě vykazuje vysokou pohybovou potřebu, proto označujeme pohyb jako hlavní prostředek výchovy. Důraz je kladen na sportovní a pohybovou průpravu dětí, která přirozenou cestou podporuje jejich motorický, kognitivní a sociální vývoj.



RESPEKT · PŘÁTELSTVÍ · DŮVĚRA · RADOST · ROZVOJ · BEZPEČÍ

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTÍ HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDNIČKA

CHARAKTERISTIKA PLÁNU VÝCHOVY A PÉČE

S respektem, důvěrou a radostí každý den

Péče a výchova v dětské skupině probíhá v úzké spolupráci s rodiči dětí. Ve vztahu mezi pečujícími osobami a rodiči panuje oboustranná důvěra, otevřenost a vstřícnost, respekt a ochota spolupracovat. Plán výchovy a péče vymezuje základní požadavky a podmínky pro činnost v dětské skupině a zahrnuje všechny složky výchovy (rozumovou, pracovní, mravní, estetickou a tělesnou).



Pro děti vytváříme rodinnou atmosféru plnou pohody, kde najdou nové kamarády, se kterými prožijí spoustu radostných a pěkných chvil při společných hrách. Klademe důraz na socializaci dětí a vytváříme podmínky k rozvoji osobnosti každého dítěte s ohledem na individuální přístup. Veškeré aktivity jsou přiměřené věku a schopnostem dětí.



Každé dítě je jedinečné. Podporujeme jeho rozvoj s láskou.

DŮVĚRA
základem našeho vztahu s rodiči

RESPEKT
ke každému dítěti i jeho potřebám

ROZVOJ
podporujeme talent a samostatnost

POHODA
přátelské prostředí plné radosti

AKTIVITY
přiměřené věku a schopnostem

SPOLUPRÁCE
úzká spolupráce s rodiči

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTÍ HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDN1ČKA

SPORTOVNÍ BLOKY

Učíme se v pohybu



1. SPORTOVNÍ VŠEOBECNÁ PRŮPRAVA (GYMNASTIKA, ATLETIKA)

Několikrát týdně zažívají děti pod vedením kvalifikovaných trenérů radost z pohybu v rámci všeobecné sportovní průpravy. Opičí dráhy, základy gymnastiky, atletiky. Věk a vlastní individualita dítěte jsou vždy zohledněny při náročnosti hodin sportovní všeobecné průpravy.

2. ZÁKLADY TENISU, TENISOVÉ DOVEDNOSTI S PROJEKTEM TENIS DĚTEM

Sportpark Rybníček je jedním z tréninkových center závodního klubu Tenisu Slovácko. Trenéři klubu se věnují výchově i vrcholových hráčů a děti z Jedničky mají tak možnost se učit základům tenisu od profesionálů. Nejčastěji je tenisová průprava zařazena v dopoledních hodinách pro děti ve věku od 3 do 7 let. Děti, které mají o tento sport zájem, si pak můžou zvolit další hodiny v menší skupince dětí v rámci odpoledních sportovních bloků.





3. LEDNÍ BRUSLENÍ

Tento sportovní blok probíhá v zimním stadionu v Uherském Hradišti a je rozdělen do 6 týdnů (měsíce leden/únor) pod vedením pana Jaroslava Balaštíka (vicemistr světa v hokeji).

4. PLAVÁNÍ

Děti z Dětské skupiny Jednička navštěvují kurzy plavání v areálu ZŠ Za Alejí. Naší snahou je zajistit předplaveckou výuku pro děti od 4 do 7 let. Výuka plavání je ve školce volitelná a probíhá v 1. pololetí.





5. IN-LINE BRUSLENÍ

Zázemí Sportparku Rybníček umožňuje dětem ve školce Jednička pravidelně absolvovat kurzy in-line bruslení. Formou her a zábavných metodických cvičení se děti učí správné technice in-line bruslení, vše pod vedením kvalifikovaného instruktora. Kurzy jsou dobrovolné, určené pro děti předškolního věku. Školka nabízí také možnost poskytnout veškeré vybavení.



6. JÓGA PRO DĚTI

Jóga je určená pro všechny děti, aktivní zklidní a naučí koncentrovat, tišším dětem pomůže vybudovat sebevědomí. Každé dítě si najde ve cvičení posílení, protažení svalů. Cvičení pomáhá upevnit dobré návyky a zvyšuje stupeň fyzické zdatnosti.



7. PRŮPRAVA S MÍČEM, MÍČOVÉ HRY

Děti si hravou formou osvojují základní dovednosti s různými druhy míčů. Rozvíjí koordinaci, obratnost, rychlost reakcí a učí se spolupráci v kolektivu. Pohyb s míčem podporuje zdravý vývoj a přirozenou radost z pohybu.

2–3 ROKY	3–4 ROKY	5–6 LET
SVP (gymnastika, atletika)	SVP (gymnastika, atletika)	SVP (gymnastika, atletika)
Průprava s míčem	Průprava s míčem	Míčové hry
Jóga pro děti	Jóga pro děti	In-line bruslení
	Tenisové dovednosti	Plavání
		Lední bruslení
		Jóga pro děti
		Základy tenisu

ⓘ Přesný rozvrh a časovou dotaci daného sportovního bloku vždy informujeme v prvním týdnu v září.

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTÍ HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina
JEDN1ČKA

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Učíme se v pohybu



PLAVÁNÍ



INLINE BRUSLENÍ



JÓGA



MÍČOVÉ HRY



GYMNASTIKA



ATLETIKA

PODPORUJEME ZDRAVÝ ROZVOJ DĚTÍ HRAVĚ PŘIROZENĚ A S LÁSKOU

Dětská skupina

JEDN1ČKA

NAROZENINY

V JEDNIČCE



Narozeniny u nás moc rádi společně oslavíme!
Připravíme pro oslavence malou narozeninovou párty, zazpíváme si, zatancujeme a užijeme si krásný den.

POKUD CHCETE, MŮŽETE PŘINÉST:



DORT NEBO JINOU DOBROTU
prosíme vždy o přiložení seznamu **složení** na papírku.



OVOCE NEBO ZELENINU



NAROZENINOVOU VÝZDOBU



DOBROU NÁLADU A ÚSMĚV



V JEDNIČCE JSME MALÍ SPORTOVCI!

Pohyb, zdravý životní styl a pestrá strava jsou pro nás důležité. Proto se snažíme děti od malička vést k tomu, že **oslava může být veselá, krásná a plná zážitků i bez hromady sladkostí.**



JEN VÁS PROSÍME,

nenoste do Jedničky **žádné** bonbony, lízátka, **čokolády** ani jiné **cukrovinky** – ani jako pozornost z dovolené nebo dáreček pro ostatní děti.



DÁREČKY PRO OSTATNÍ DĚTI TAKÉ NEJSOU POTŘEBA.

Děti si narozeninovou párty **užijí i bez** nich – **společný** čas, tanec, hry, smích a narozeninová atmosféra jsou přece ten nejlepší dárek.



DĚKUJEME, ŽE SPOLEČNĚ S NÁMI PODPORUJETE ZDRAVÉ NÁVYKY A RADOST Z POHYBU!

Dětská skupina

JEDN1ČKA

POHYBOVÁ PRŮPRAVA

CELOROČNÍ ROZVRŽENÍ – ŠKOLNÍ ROK 2026/2027



ZÁŘÍ

Pohybová průprava
opičí dráhy, koordinace, běh, základní pohybové dovednosti





ŘÍJEN

Atletika
běh, skok, hod, štafety





LISTOPAD

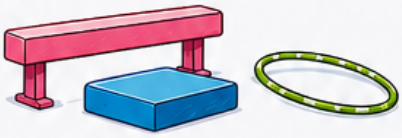
Míčové hry
házení, chytání, přihrávky, trefování cíle





PROSINEC

Gymnastika
obratnost, rovnováha, kotouly, překážkové dráhy





LEDEN

Zimní pohybové hry + hokej/florbal





ÚNOR

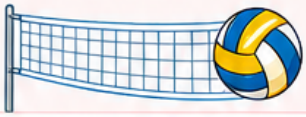
Fotbal





BŘEZEN

Volejbal a přehazovaná





DUBEN

Atletika II
rychlost, vytrvalost, skoky, hody





KVĚTEN

Sportovní hry, soutěže, olympiáda, opakování





ČERVEN

Sportovní hry, soutěže, olympiáda, opakování



POHYB NÁS BAVÍ, POSILUJE A SPOJUJE!
Společně rosteme silní, zdraví a šťastní.